



دائرة الصحة في رود آيلاند
"الحياة الآمنة والصحية"
في المجتمعات الآمنة والصحية"

الدرس 10

الأرقام الهاتفية الهامة

أكتب أهم أرقامك الهاتفية. ضع القائمة
قرب هاتفك.

رقم الطوارئ (الحوادث، الحريق):

911

إذا اضطرت للإتصال:

أعط عنوانك

أذكر إذا كان حادثاً أم حريقاً

المستشفى أو عيادتك:

طبيبك أو الممرضة:

طبيبك للأسنان:

طبيبك للعيون:

صيدليتك:

منظمتك للجوء:

الباصات العامة

شركة التاكسي:

الدرس 9

الطوارئ الصحية



إنك الآن في البيت! أنت لوحده! وأنت
على وشك الولادة!



بينما أنت تقوم بالدهان! تقع على الأرض!
فتكسر رجلك!



ترتفع درجة حرارة طفلك فيبيكي/تبكي.
عندها/ها إسهال.

ماذا تفعل؟ لا تنتظر!

إذا كنت تستطيع السير أو القيادة، إذهب/ي إلى قسم الطوارئ
في المستشفى أو إلى مركز رعايتك الصحية بسرعة!

إذا كنت لا تستطيع السير أو القيادة، إتصل/ي بـ: **911**.

سيساعدك أحد الأشخاص على الفور.

اتبع تعليمات الطبيب! وأعطِ الدواء

حسب التعليمات!

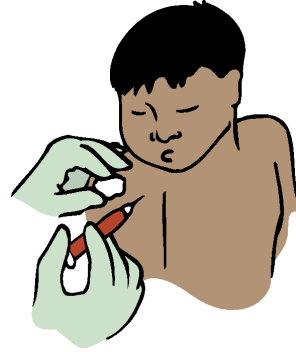
الدرس 8

اللقاحات

اللقاحات والتطعيمات
هي نفس الشيء

تحمي اللقاحات من الأمراض!

يتلقى الرضع والأطفال والكبار
اللقاحات!



إن الإحتفاظ بجدول اللقاحات مهم جداً!
يمكنك إستخدام التقويم لكتابة التواريخ!



هناك الكثير من اللقاحات! إننا جميعاً بحاجة للقاحات!

لا تتخلف مطلقاً عن

موعد التلقيح

الدرس 7

المواعيد
هامة جداً



عندما يعطيك الطبيب موعداً، فهذا
هام جداً

إنه مهم لـ: "صحتك" !

إنه مهم لـ: "أسرتك" !

إنه مهم لـ: "مجتمعك" !

لا تتأخر مطلقاً عن
مواعيدك الصحية!

الدرس 6

"عينة البراز"

يحتاج طبيبك في كثير من الأحيان إلى "البراز".

هذا ما يدعى بـ: "عينة البراز".



ستعطيك الممرضة
حاوية
ستذهب إلى البيت.
ستذهب إلى الحمام.
تضع قليلاً من البراز
في الحاوية.
ستأخذ البراز إلى



سيفحص الطبيب البراز
تحت المجهر.



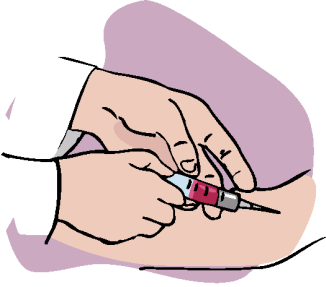
وسيخبرك
طبيبك بالنتيجة.

الدرس 5

"عينة الدم"

يحتاج طبيبك في كثير من الأحيان إلى "الدم".

هذا ما يدعى بـ: "عينة الدم".



سيأخذون الدم

من ذراعك.



طبيب خاص

سيفحص الدم.



وسيخبرك

طبيبك بالنتيجة.

الدرس 4

الأطباء الآخرون

سيكون لديك أنت وأفراد أسرتك أطباء آخريين إذا:



كسرت قدمك؛



كنت تحتاج إلى عملية جراحية؛



إذا كنت ستتجيبين طفلاً/طفلة؛



إذا شعرت بالحزن؛



إذا ألمت أسنانك؛



إذا وجدت صعوبة في النظر.

يدعى هؤلاء الأطباء، الأخصائيون.

الدرس 3

الأطباء

يعتني الأطباء بصحتك وبصحة أفراد أسرتك.



المستشفيات في الولايات المتحدة مختلفة.

الأطباء مختلفون.

سيكون عندك الطبيب "الخاص بك".

يدعى/تدعى "طبيب/ة الأسرة".

الدرس 2

أمثلة عن الوقاية

ل: "الوقاية" من
عليك القيادة بأمان! الإصابات



ل: "الوقاية" من
إستعمل المظلة! ال إبتلال



ل: "الوقاية" من
فساد الطعام !



إستعمل الثلاجة



ل: "الوقاية" من
المرض



إذهب إلى الطبيب!



الدرس 1

اليوم، ستتعلم كلمة جديدة. يدة.



الكلمة الجديدة هي "الوقاية".

ا - ل - و - ق - ا - ي - ة

يمكنك الوقاية من الكثير من الأشياء
فكر بذلك ...

قائمة المحتويات

مقدمة

الوقاية	2	الدرس 1
أمثلة عن الوقاية	3	الدرس 2
طبيب أسرتك	4	الدرس 3
الأخصائيون	5	الدرس 4
عينة الدم	6	الدرس 5
عينة البراز	7	الدرس 6
المواعيد هامة جداً	8	الدرس 7
اللقاحات	9	الدرس 8
الطوارئ الصحية	10	الدرس 9
الأرقام الهاتفية الهامة	11	الدرس 10

مقدمة

ترحب بك ولاية رود آيلاند Rhode Island!
يسعدنا وجودك هنا. سنقوم معاً بالتأكيد على
أن تبقى أسرتك متمتعة بالصحة الجيدة.
وسيعلمك هذا الكتيب كلمات جديدة "صحية".
كما أنه سيعلمك كيفية عمل الأطباء
والمستشفيات في رود آيلاند. ستجد هذا الكتيب
سهل القراءة. كما ستتعلم منه الكثير. إذا كانت
لديك أسئلة، يرجى الاتصال بالمنظمة التي
أعادت توطينك أو برنامج توطين اللاجئين
بدائرة الصحة في ولاية رود آيلاند
Refugee Health Program
Rhode Island Department of Health
على الرقم: 222-2901 (401).

إننا نود أن نشكر جميع المنظمات التي
ساعدت على نجاح هذا المشروع، بما في
ذلك مركز التعليم الصحي في منطقة مركز
رود آيلاند Central Rhode Island
'Area Health Education Center
المعهد الدولي في رود آيلاندز،
International Institute of Rhode
Island، أبرشية بروفيانس
The Diocese of Providence
ومركز خدمات الأسرة اليهودية
Jewish Family Service.



كتاب صحتك



Arabic